

## 11 肉類

食品番号	索引番号	食品名	水分	利用可能炭水化物 (単糖当量物)	利用可能炭水化物								糖アルコール		備考
					でん粉	ぶどう糖	果糖	ガラクトース	しよ糖	麦芽糖	乳糖	トレハロース	計	ソルビトール	
(..... g .....) )															
		肉類													
		<畜肉類>													
		ぶた													
		[大型種肉]													
		ロース													
11276	1600	脂身つき、とんかつ	31.2	9.6	8.4	0.1	0	-	0	0.3	-	-	8.8	-	-
		ヒレ													
11279	1618	赤肉、とんかつ	33.3	15.6	13.7	0.1	0	-	0	0.4	-	-	14.2	-	-
		にわとり													
		[若鶏肉]													
		もも													
11289	1715	皮つき、から揚げ	41.2	14.3	12.4	0.1	0	-	0.3	0.2	-	-	13.0	-	-
11290	1719	皮なし、から揚げ	47.1	14.7	12.6	0.1	0	-	0.4	0.4	-	-	13.4	-	皮下脂肪を除いたもの
		[その他]													
11292	1732	チキンナゲット	53.7	13.9	12.0	0.1	0	0	0.4	0.1	0	-	12.6	0	-
11293	1733	つくね	57.9	11.5	5.0	1.0	0.3	0	4.0	0.1	0.3	-	10.8	0.4	-